

Käsikirja ensimmäiselle ulkomaan maratonille

Eino Laukka



Tekijä(t) Eino Laukka	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Käsikirja ensimmäiselle ulkomaanmaratonille	Sivu- ja liitesivumäärä 23 + 4
<p>Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui ulkomaan maratonmatkailu, jota tarkastellaan ensimmäistä kertaa ulkomaille lähtevän maratonarin näkökulmasta. Aihetta varten opinnäytetyöntekijä haastatteli kolmea kokenutta ulkomaan maraton juoksijaa. Tarkoituksena oli selvittää, mitä asioita tulee ottaa huomioon lähdettäessä ensimmäistä ulkomaan maratonia juoksemaan. Työn tekijän tavoitteena oli selvittää, mitä asioita tulee ottaa huomioon ennen matkaa, matkan aikana ja mikä vaikuttaa matkakohteen valintaan. Tutkimustuloksia ja sen pohjalta tehtyä käsikirjaa voi hyödyntää niin yksityiset maratoonarit kuin matkatoimistot suunniteltaessa maratonmatkaa ulkomaille.</p> <p>Työssä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää. Työn tuloksia tarkastellaan haastatteluiden pohjalta tehdyn sisällönanalyysin perusteella. Aineiston keruun yhteydessä hankittiin informaatiota maratonmatkailusta ja kaikesta mitä siihen liittyy.</p> <p>Opinnäytetyön tekijä oli hyödyntänyt maraton, urheilu ja matkailuaiheista kirjallisuutta lähdäaineistona. Teorian perusteella voidaan nähdä maratonmatkailu osana aktiivista urheilumatkailua. Keskeisimpinä tuloksina voidaan pitää ennen matkaa, matkan aikana ja sen jälkeen tapahtuvia asioita.</p> <p>Keskeisenä tuloksena voidaan pitää miten valmistautua ennen maratonmatkaa niin tavaroiden pakkaamisella, matkustustavan valinnalla sekä itse kohteeseen tutustumisella. Itse kohteessa pitää samanlailla huolehtia oikeanlaisesta ravinnosta ja nesteen saamisesta. Matkakohteessa on tärkeintä selvittää missä saa haettua numerolaput, sekä lähdon sijainti majoitukseen nähden. Maratonin jälkeen on hyvä varata aikaa palautumiselle, sekä saada riittävä määrä ravintoa ja nestettä.</p>	
Asiasanat Maraton, Maratonmatkailu, Urheilumatkailu, Matkailun kuluttajakäyttäytyminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Matkailun kuluttajakäyttäytyminen	2
3	Urheilumatkailu	4
4	Maratonmatkailu	6
4.1	Maratonin historia	6
4.2	Maratoonari ja ravinto	7
4.3	Suuret maraton tapahtumat	8
5	Laadullinen tutkimusmenetelmä	10
5.1	Aineisto ja käytetyt analyysit	12
5.2	Yleisesti tuloksista	15
5.3	Ennen matkaa	16
5.4	Matkan aikana	18
5.5	Kommentteja matkan jälkeen	19
5.6	Keskeisimmät tutkimustulokset	20
6	Pohdinta	22
6.1	Tutkimuksen luotettavuus	23
6.2	Oman oppisen arviointi	23
7	Käsikirja	24
	Lähteet	25
	Liitteet	26
	Käsikirja	26
	Haastattelurunko	28

1 Johdanto

Opinnäytetyön tekijällä on mielenkiintoa urheilumatkailua kohtaan ja hän toivoo pystyvänsä hyödyntämään opinnäytetyössä hankittua tietoa myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona aktiivisesti ulkomailla maratonia juoksevalle maratoonarille, joka on juossut maratoneja muunmuassa Berliinissä. Toimeksiantaja oli huomannut, että ei ole olemassa käsikirjaa ja ohjetta koskien ulkomaan maratonia ensikertalaiselle.

Tavoitteena oli luoda selkeä ja yksinkertainen käsikirja ihmiselle, joka suunnittelee lähtevänsä ensimmäistä ulkomaan maratonia juoksemaan. Käsikirjassa on tarkoitus selkeästi tuoda esille, mitä tulee ottaa huomioon lähtiessä ulkomaille maratonia juoksemaan. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaatimuksia henkilön tulee ottaa huomioon, kun hän suunnittelee lähtevänsä ensimmäistä kertaa ulkomaille juoksemaan maratonia. Lisäksi käsitellään, mitä asioita itse kohteessa olisi hyvä huomioida ja miten valita ensimmäisen ulkomaan maratonin kohde.

Haastateltaviksi valikoitui niin miehiä kuin naisia. Yksi haastateltavissa oli juossut vain yhdessä ulkomaan kohteessa ja kaksi oli juossut useammassa ulkomaan maratonkohteessa. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin useampi kokemus ulkomailla maratonin juoksemisesta. Lisäksi kaikilla haastateltavilla oli kokemuksia myös kotimaan maratoneista. Hankitun aineiston pohjalta opinnäytetyöntekijä loi yhteenvedon, jonka pohjalta hän yhteistyössä graafisen suunnittelijan kanssa loi selkeän ja mahdollisimman helppolukuisen käsikirjan ihmiselle, joka suunnittelee lähtevänsä ulkomaille juoksemaan maratonia.

Opinnäytetyön tekijä avaa tässä opinnäytetyössä matkailun kuluttajakäyttäytymistä, urheilumatkailua, maratonia, majoitusta, ravintoa ja isoimpia ulkomaan maratontapahtumia. Tutkimusmenetelmänä oli laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla opinnäytetyön tekijä haastattelee ja sai tietoa ulkomailla juosseilta maratoonareilta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, mitkä asiat vaikuttavat ulkomailla maratonin juoksemisen onnistumiseen ja mitkä epäonnistumiseen. Opinnäytetyön tekijä käytti kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja aineistoa on hankittu teemahaastatteluiden avulla, jossa on haastateltu ulkomailla juosseita maratoonareita. Opinnäytetyö rakentuu johdannosta, teorian määrittelemisellä, tutkimusongelman ja loppuratkaisun löytämisellä.

2 Matkailun kuluttajakäyttäytyminen

Matkailuksi luetaan ystävien luona käyminen, liikematkustus, uskonnollinen-, terveys, sosiaalinen-, koulutuksellinen, kulttuurillinen-, luonto-, hedonistinen-, aktiivi- ja mielenkiinto-matkailu. (Swarbrooke & Horner 2007, 28.) Tämän seurauksena matkailu voidaan määrittellä lyhyt aikaiseksi ihmisten liikkumiseksi pois normaalista elinympäristöstään (Swarbrooke & Horner 2007, 4.)

Matkailun kuluttajakäyttäytymistä voidaan jakaa niin matkustusmotiveihin kuin myös erilaisiin tekijöihin. Tekijät voidaan jakaa karkeasti kahteen kategoriaan. Niihin tekijöihin, pysyykö joku lähtemään matkalle vai ei, ja niihin tekijöihin, mitkä määrittelevät itse matkan, jos kuluttaja pystyy matkalle lähtemään. (Swarbrooke & Horner 2007, 62.) Kuluttajakäyttäytymisen tekijät ovat monimutkaisia ja vaihtelevia riippuen itse matkailijasta, koska erilaiset tekijät vaikuttavat erilaisiin matkailijoihin. Myös ulkoiset tekijät kuten mainonta vaikuttavat eri tavoin eri ihmisiin. (Swarbrooke & Horner 2007, 68.)

Matkustusmotiivit voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Niihin mitkä motivoivat ihmiset lomalle ja niihin mitkä motivoivat ihmiset tietyn tyyppiselle matkustamiselle tietyn tyyppiseen paikkaan ja aikaan. (Swarbrooke & Horner 2007, 53) Matkustusmotiiviin vaikuttavat monet eri asiat kuten matkustajan personallisuus, matkustajan elämäntavat, aiemmat kokemukset ja elämä, heidän olettamuksensa heidän vahvuuksista ja heikkouksista ja miten he haluat muiden ihmisten näkevän heidät. Tämän takia on tärkeä huomioida, että matkustusmotiivit muuttuvan ajan kuluessa. (Swarbrooke & Horner 2007, 55.)

Yleensä ei ole ainoastaan yhtä ainoaa motiivia, vaan motiivi rakentuu useasta eri tekijöistä. Tämän seurauksena matka voi olla monien matkustusmotiivien tulos tai sitten yksi motiivi nousee dominoivaksi varatessa matkaa. Maratonmatkailun matkustusmotiivit rakentuu vahvasti matkailijan omaan elämäntapaan. (Swarbrooke & Horner 2007, 56)

Matkailua voidaan jakaa myös erilaisiin typologioihin. Esimerkiksi Cohenin (1972, teoksessa Swarbrooke & Horner 2007, 85.) esittämän teorian mukaan matkailija voidaan jakaa neljään eri matkustusprofiiliin, jotka ovat: Organisoitu massamatkailija, yksilöllinen massamatkailija, seikkailija ja kulkuri. Tämän lisäksi vuonna 1977 Plog (1977, teoksessa Swarbrooke & Horner 2007, 85.) alkoi jakaa matkailijoita personallisuuden mukaan, jonka seurauksena hän jakoi matkailijat kahteen kategoriaan psychocentriseen ja allocentriseen.

Psychocentrinen on matkailija, joka turvautuu hyväksi havaittuun vanhaan tapaan ja matkustaa lähellä kotiaan. Lisäksi he etsivät tuttuja ympäristöjä. Allocentriset ihmiset ovat ulospäin suuntautuneita ihmisiä jotka ottavat riskejä ja hakevat seikkailuisempaa lomaa.

Matkailijan kuluttajakäyttäytymistä voidaan sen sijaan päätellä, miten matkailija jakautuu erilaisiin typologioihin. Cohenin (1972, teoksessa Swarbrooke & Horner 2007,85.) mukaan jaoteltuna ihminen, joka on organisoitu massamatkailija esimerkiksi varaa ryhmämatkan, kun seikkailija henkinen matkailija varaa itse kaiken mahdollisen.

3 Urheilumatkailu

Urheilumatkailulla tarkoitetaan matkailua urheilun näkökulmasta. Puertas (2007, teoksesta Kurki 2008, 180) esittää urheilumatkailun kolme erilaista muotoa, jotka ovat aktiivinen, passiivinen ja nostalginen. Aktiivinen urheilumatkailu tarkoittaa sitä, että matkailija itse osallistuu tapahtumaan. Passiivinen tarkoittaa, että matkailija menee katsomaan urheilutapahtumaa. Nostalginen urheilumatkailu tarkoittaa, että toimitaan matkailijana, joka lähtee käymään paikoissa, joissa on ollut isoja urheilutapahtumia. Urheilumatkailu on Gibsonin (2006) mukaan tapahtumakohtaista ja määritelmä tulisi sisältää tapahtuman fokuksena. (Gibson 2006, 249).

Urheilumatkailu on koko ajan kasvava matkailun ala, joka yhdistää miljoonia ihmisiä. Isoimmat urheilumatkailun tapahtumat ovat olympialaiset, jalkapallon MM-kisat, rugbyn MM-kisat, paraolympialaiset ja kansainyhteisön kisat. (BBC, 2014.) Lisäksi urheiluturismin tärkeimpiä lajeja ovat vesiturismi, surffailu, kävely, vuorikiipeily, golf, laskuvarjohyppy ja muut seikkailut, hiihto sekä laskettelu. (Kurki 2008, 180.)

Historiallisesti aktiivista urheilumatkailua on ajanut eteenpäin suunnittelijat, arkkitehdit, hallitus, omistajat ja tapahtumajärjestäjät. Nykyään tilanne on muuttunut niin, että itse urheilijat hakevat uusia ideoita. Higman (2005) luettelee aktiiviseksi urheilumatkailijaksi urheilijat, urheilujoukkueet ja heidän tukiryhmänsä, kun he matkustavat urheilutapahtumiin, jotka vievät heidät pois kotipaikastaan. Ammattiurheilijat, kuin myös amatööriurheilijat, ovat tämän määritelmän alakäsitteitä. Aktiiviurheilumatkailua harrastavat ovat koko ajan vaativampia palveluiden osalta ja heistä on tulossa paljon paljon parempia analysoimaan riskejä ennen tapahtumaa, niin kohteen riskejä kuin itse tapahtumaakin. Tämän perusteella maratoniin osallistuva urheilija sekä hänen tukijoukkonsa voidaan määritellä aktiivisiksi urheilumatkailijoiksi. (Higman 2005, 74-75.)

Passiivisella urheilumatkailulla tarkoitetaan matkailua, jossa matkailija menee urheilutapahtumaan katsomaan, muttei itse osallistumaan. Esimerkiksi henkilö, joka menee katsomaan jalkapallon MM-kisoja paikan päälle on passiivinen urheilumatkailija. Tämän tyyppinen urheilumatkailu vaatii kaupungilta, kaupungin infrastruktuurilta ja palveluita paljon. Tapahtuma saattaa siksi aiheuttaa paljon asukkaiden vastustusta tai sitten kisoja vastustetaan poliittisista syistä. (Kurki 2008, 181)

Nostalgisella urheilumatkailulla tarkoitetaan vierailua paikoissa joissa on pidetty tärkeitä urheilutapahtumia tai joissa on asunut merkittäviä urheilijoita. Tällöin käydään kaupoissa ja ravintoloissa, joissa urheilijat ovat asioineet. Matkat ovat tavallaan pyhiinvaellusmatkoja. Lisäksi yleensä käydään myös urheilukeskuksissa ja museoissa. (Kurki 2008, 182)

4 Maratonmatkailu

Maraton on juoksukilpailu, jonka pituus 42,195 kilometriä. Puolimaraton on puolet matkasta eli 21,097 kilometriä. Maratonin historia perustuu antiikin Kreikkaan ja siellä käytyyn Pheidippidesin juoksuun, jossa hän juoksi ja ilmoitti persialaisten lyömisestä. Nykyään maraton on suosittu urheilumuoto ympäri maailmaa. (Aims, 2017.)

Seikkailumatkailusta, millaiseksi maratonmatkailu voidaan laskea, on tulossa koko ajan isompi ja isompi osa ihmisten arkea, koska ihmiset haluavat paremman tasapainon työn ja vapaa-ajan välille. He oppivat ymmärtämään puhdasta ympäristöä ja ulkoilmaa. (Higman 2005,43.)

Palvelun laatu on avain tekijässä valitessa kohdetta vieraaseen paikkaan ja tapahtumaan. (Higman 2005, 77) Matkakohdetta valittaessa esille nousee paljon erilaisia vaatimuksia, mutta kaikista tärkeimpänä pidetään suusta suuhun kulkevaa tietoa, aikaisempia kokemuksia ja ulkopuolista markkinointia, joiden avulla muodostetaan odotuskuva kohteesta. (Higman 2005, 79)

Maratonmatkailu on nimensä mukaisesti matkustusta, missä matkustetaan maratonin taakia. Kyseessä voi olla ulkomaille tai ihan kotimaan matkustusta. Lisäksi kyseessä voi olla aktiivinen maratonmatkailu tai passiivinen maratonmatkailu. Näillä on eroa se, että aktiivisessa maratonmatkailussa, henkilö itse osallistuu maratonille tai on tukijoukoissa, kuten kerrotaan kappaleessa 3 Passiivinen maratonmatkailu on matkustusmuoto, missä henkilö menee itse paikanpäälle katsomaan maratonia, kuten selviää kappaleessa 3

4.1 Maratonin historia

Maratonilla on värikäs historia joka juontaa juurensa Pheidippidesin juoksuun antiikkiin Kreikkaan. Hän oli viestinviejä ja 490 vuotta ennen ajanlaskun alkua hän juoksi viestin Marathonin taistelukentältä, missä kreikkalaiset olivat voittaneet ratkaisevan taistelun hyökkäävää Persian armeijaa ja heidän kenraalia Datista vastaan. Taistelun jälkeen, missä hän oli ehkä ottanut osaa, hänet lähetettiin viemään viestiä Ateenaan. Hänen päästyään Ateenaan hän ehti sanoa: ”Iloitkaamme, olimme voitokkaita”. Minkä jälkeen hän kuoli uupumukseen, juostuaan koko matkan. (Aims, 2017.)

Ensimmäinen maraton juostiin vuonna 1896 Ateenan Olympialaisia edeltävänä kuukautena. Kisan tarkoituksena oli testata matka ja voidaanko sitä käyttää olympialaislajina. Ensimmäiseen kisaan osallistui 11 ihmistä ja kuukautta myöhemmin, kun pidettiin viralliset karsinnat, siihen osallistui 38 ihmistä. Ensimmäistä kertaa Maraton oli olympialajina 1896, jolloin siihen osallistui 18 miestä, joista neljä oli muun maan edustajia ja loput olivat kreikkalaisia. Jo silloin otettiin käyttöön monia vakioksi muodostuneita maraton käytäntöjä, kuten juomapisteitä ja johtokulkuneuvo, joka oli tuolloin hevonen, nykyisin auto/moottoripyörä. Sotilaat pitivät katsojat pois radalta. (Aims, 2017)

Tämän jälkeen maratoneja juostiin eri pituisina, mutta virallinen matka valittiin vasta 16 vuotta myöhemmin Lontoon olympialaisissa. Virallinen matkan pituus on 42,195 kilometriä. Pisin maraton on ollut 1920 luvun olympialaisten maraton joka oli 42,750 kilometriä. (Aims, 2017)

4.2 Maratoonari ja ravinto

Kunnollinen ravinto on elimistölle yhtä tärkeää kuin liikunta. Ravintoa maratoonari tarvitsee energiavarastojen täydentämiseen, lihasten kehitykseen, vammojen ennaltaehkäisyyn ja solujen uusiutumiseen. Maratoonarin suositellaan syövän viisi tai kuusi ateriaa pitkin päivää. Lisäksi on huomattu, että ravinnon liian vähäinen määrä on monien maratoonareiden ongelma. Ravinnon määrän tulisi lisääntyä samassa suhteessa lisääntyneen harjoittelun kanssa. (Nilsson 2012, 54)

Maratoonarin on tärkeää syödä täysipainoisesti ja monipuolisesti. Tärkeää on välttää ei-neksiä ja puolivalmisteita, sillä ne sisältävät usein turhia lisäaineita, runsaasti suolaa ja suhteellisen vähän ravintoaineita. Sama koskee säännöllistä ulkona syömistä. (Nilsson 2012, 56.)

Tärkeimpiä raaka-aineita joita tulee saada maratoonarin on hiilihydraatit, proteiinit, rasva, C- ja D-vitamiini, sinkki, kalsium, magnesium ja rauta. Maratoonarin on tärkeää varmistaa, että hän saa kaikkia edellä mainittuja ravintoaineita aterioiden yhteydessä. (Nilsson 2012, 59-60)

4.3 Suuret maraton tapahtumat

Eri puolilla maailmalla järjestetyissä maraton reiteissä on paljon eroa niin merenpinnan korkeuden, myötä ja vastatuulissa ja sääolosuhteissa. Tämän vuoksi maailmanennätyksiä ei juosta jokaisella maratonilla. Kilpailun järjestävät usein sen takia tavoittelevat nopeinta ja helpointa reittiä, jotta mahdollinen maailman ennätys olisi mahdollista juosta. Edellä mainittujen asioiden perusteella virallista maailman ennätystä ei ole virallistettu mutta se tunnustetaan. (Fordyce 2008, 146)

Maailman suurimmat maratonit lasketaan maalinpäässeiden mukaan. Vuoden 2015 suurimmat maratonit ovat New Yorkin maraton, jossa maalinpäässeitä oli 50 386, tämän jälkeen Chicagon maraton, jossa maalinpäässeitä oli 40 595. Kolmantena on Pariisin maraton, jossa maaliin pääsi 38 575. Neljäntenä 35 878 maaliin tulijalla on Lontoon maraton ja viidentenä Tokion maraton, jossa maaliin tulijoita 34 097. Loput kymmenen suosituinta ovat juoksijamäärissä: Boston, Berliini, Osaka, Honolulu, Los Angeles, Naha, Merijalkaväen maraton, Walt Disney maraton, Kobe ja Ibusuki Nanohana. (Competitor, 2016.)

Suomen suurimmat maratonit olivat vuonna 2008 jos lasketaan yhteen puoli ja täyspitkä maraton Helsinki city run 6600 maraton, toisena tulee Helsinki city maraton 5407 ja kolmantena Espoon rantamaraton 2461. (Kankaanpään maratonklubi, 2017)

New York City Marathon on maailman suurin maraton. Joka ikinen vuosi osallistujia on yli 40 000 ja se houkuttelee niin ammattilaisia kuin harrastajia ympäri maailman. Reitti kulkee monien New Yorkin siltojen yli ja nähtävyyksien kautta viiden eri kaupunginosan lävitse aina Central Parkiin, jossa sijaitsee maali. (Fordyce 2008, 154)

Pariisin maraton kulkee vuosittain maailman romanttisimmiksi kutsuttujen nähtävyyksien ohi eli Eiffel tornin, Arc de Triomphe ja Notre Damen katedraalin ohitse. Reitti seurailee Seine jokea ja saavuttaa huippunsa 17 kilometrin kohdalla 20 metriä merenpinnan yläpuolella, minkä jälkeen laskeutuu hitaasti maali-alueelle. (Fordyce 2008, 149)

Lontoon maraton on yksi vanhimmista maratoneista ja samalla myöskin suosituimmista. Reitti kulkee katuja pitkin ja reitin varrella on melkein jokaisessa kadun kulmassa bändi soittamassa musiikkia. Maali on viime vuosina ollut ostoskeskus lähellä Buckinghamin palatsia. Yleisesti Lontoon maratonia pidetään erinomaisesti järjestettynä, ja jos aikoo ainoastaan yhden maratonin juosta, niin Lontoon maratonia suositellaan. Lontoon maratonilla juostaan yleensä parhaimmat ajat johtuen reitin tasaisuudessa. Lontoon maraton kerää

suosiota myös sen takia, että se kerää vuosittain miljoonia puntia hyväntekeväisyyteen. (Fordyce 2008, 151)

Lontoon maraton on tullut myös tunnetuksi siitä, että yhä useampi pukeutuu asuihin juostessaan kyseisen maratonin. On ollut niin teräsmiestä, Charlie Chaplinia, hevosia ja jopa kuuden miehen punainen Lontoon bussi on osallistunut kisaan. (Fordyce 2008, 151)

5 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tässä työssä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan laadullisella aineistolla tarkoitetaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. Esimerkiksi haastattelut, havainnot, henkilökohtaiset päiväkirjat, omaelämäkerrat, kirjeet sekä muuta tarkoitusta varten tuotettu kirjallinen ja kuvallinen aineisto tai äänimateriaali ovat laadullisen tutkimuksen aineistoa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma parhaimmillaan elää tutkimushankkeen mukana. (Eskola & Suoranta 2008, 15.)

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin eikä tutkimusprosessia aina ole helppo pilkkoa toisistaan. Tutkimussuunnitelmaa tai jopa tutkimusongelman asettelua saattaa joutua tarkistamaan aineistonkeruun kuluessa ja tutkielman kirjoittaminen voi vaatia palaamista alkuperäiseen aineistoon, mikä asettaa omanlaiset haasteensa. (Eskola & Suoranta 2008, 16)

Laadullisessa tutkimuksessa objektivisuus syntyy oman subjektiivisuutensa tunnistamisesta. (Eskola & Suoranta 2008, 17). Tämän lisäksi tutkijan tulee ottaa huomioon harkinnan varainen otanta koska laadullisessa tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia. Lisäksi tutkija voi lähteä rakentamaan aineistolähtöistä analyysiaan alhaalta ylöspäin, tällöin on tärkeätä pohtia aineiston rajausta siten, että sen analysointi on mielekästä ja järkevää (Eskola & Suoranta 2008, 19)

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksessa hypoteesittomuus tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennakko-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. (Eskola & Suoranta 2008, 19) On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että havaintoihin vaikuttaa aina aikaisemmat kokemukset. Aineiston avulla tutkija voi saada uusia näkökulmia, ei vain todentaa epäilemäänsä. (Eskola & Suoranta 2008, 20)

Tämän opinnäytetyön tutkimuskohteena on maratonmatkailu ja varsinkin mitä tulee ensikertalaisen ottaa huomioon, kun hän lähtee ulkomaille juoksemaan maratonia. Tärkeiksi tarkastelun kohteiksi valikoituvat vaiheet ennen matkaa, matkan aikana sekä matkakohteen valinta. Tarkoituksena oli haastatella jo aikaisemmin ulkomailla juosseita maratonaireita ja rakentaa haastattelujen pohjalta käsikirja. Käsikirjan pohjalta lukija voi rakentaa hyvän kokonaiskäsityksen ulkomaan maratonista ja siihen liittyvistä asioista koskien niin ravintoa, majoitusta kuin itse maratonkohteen saavutettavuutta.

Tutkimuskohteena ei tule olemaan, miten treenataan ennen maratonia, vaan mitä käytännön asioita sinun tulisi ottaa huomioon lähtiessäsi maratonia juoksemaan. Sen lisäksi tarkoituksena syventää opinnäytetyön tekijän omaa osaamista ja kyötä luomaan käsikirja ihmiselle joka lähtee juoksemaan ensimmäistä ulkomaan maratonia.

Aineisto hankittiin puhelin haastatteluina ja haastattelut äänitettiin litterointia varten. Aineiston hankintaan oli monenlaisia vaihtoehtoja olemassa, miten haastateltaviin otettaisiin yhteyttä. Sosiaalinen media kuten Facebook ja Twitter olivat vaihtoehtoina. Sen lisäksi myös sähköposti oli vaihtoehto kuten myös paikanpäälle haastatteleminen, mutta lopulta opinnäytetyön tekijälle puhelin nousi parhaimmaksi tavaksi haastatella, koska kaikki haastateltavat asuivat ympäri Suomea. Haastattelut äänitettiin, jonka jälkeen ne kyettiin litteroimaan ja analysoimaan.

Aineiston analysointi suoritettiin sisällönanalysointimenetelmänä eli tutkittiin haastatteluista saatuja ääninauhoja ja kirjattiin ylös erilaisia tutkimustuloksia. Tutkittava aineisto on luotettava silloin, kun uutta materiaalia ei tule esille tutkimuksen aikana. Tämän jälkeen tutkimustulokset jaettiin eri teemoihin, jotka olivat mitä ottaa huomioon ennen matkaa, mitä matkan aikana ja mikä vaikuttaa matkan valintaa.

5.1 Aineisto ja käytetyt analyysit

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Teemoiksi valikoitui mitä ottaa huomioon ennen maratonmatkaa ulkomaille, mitä matkan aikana voi tehdä ja mikä vaikuttaa matkakohteen valintaa. Eskolan ja Suorannan (2008, 175) mukaan teemahaastattelu vaatii onnistuakseen teorian ja empirian vuorovaikutusta (Eskola & Suoranta 2008, 175), joka tutkimustekstissä näkyy niiden lomittumisena toisiinsa.

Ajatuksenani oli soveltaa perinteikästä tutkimussuunnitelman runkoa eli lähteä miettimään ongelmaa joka on, että maratonmatkailusta ulkomaille ei ole olemassa selvää käsikirjaa. Tarkoituksena olikin luoda sellainen. Oma oletukseni oli lähteä luomaan käsikirjaa sellaisen oletuksen pohjalta, että maraton matkaaja, joka on aikaisemmin luvussa 3 ja 2.1 määritelty aktivistiseksi urheilumatkaajaksi, tulisi huomioida tiettyjä asioita ennen maratonmatkaa, sen aikana sekä sen jälkeen. Sen pohjalta luotiin haastattelurunko, joka pyrki vahvistamaan tutkijan hypoteesin. Tutkimusmenetelmänä oli edellä mainittu teemahaastattelu.

Koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston harkinnanvaraisesta, teoreettisesta tai tarkoituksenmukaisesta poiminnannasta tai harkinnanvaraisesta näytteestä, minkä seurauksena ei ole tarkoitus pyrkiä tilastolliseen yleistykseen, vaan tarkoituksena oli pyrkiä kuvamaan tapahtuma, minkä avulla oli mahdollista ymmärtää toimintajaa ja antaa teoreettisesti miellyttävä tulkinta kyseistä ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2008, 61.)

Tämän haastelumuodon vaarana oli kuitenkin se, että haastateltava henkilö ja hänen kertomuksena alkavat johdatella haastattelun kulkua liikaa. Silloin syntyvän aineiston eri haastattelut eivät ole keskenään samankaltaisia ja riittävän määrin vertailukelpoisia, mistä johtuu, että haastatteluaineisto olisi helposti sekava kokoelma ihmisten puhetta. Tutkijan on silloin kovin vaikea päätellä tuloksia, jotka perustuisivat vastaajien puheeseen ja kokeemukseen, eikä tutkijan väkisin tekemiin jäsentelyyn. (Stat 2017.)

Tutkimushaastattelu rakennetaan pohjimmiltaan samoilla keinoilla ja kasvokaista vuorovaikutusta koskeviin yhteisiin oletuksiin nojaten kuin muutkin keskustelut. Toisin kuin arki-keskustelussa tutkimushaastattelussa on erityinen tarkoitus ja roolit. Haastatteliija on tietämätön osapuoli ja tieto on haastateltavalla. Haastatteluun on ryhdytty tutkijan aloitteesta ja tutkija yleensä ohjaa keskustelua tiettyyn suuntaan. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 22.)

Aineistoa eli haastatteluita on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota enää mitään tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Aineiston määrä on kvalitatiivisessa tutkimuksessa on

pitkälti tutkimuskohtainen. Vastauksia tarvitaan juuri sen verran kuin aiheen kannalta on välttämätöntä. (Eskola & Suoranta 2008, 63.)

Haastattelurunkoa miettiessä oli hyvä kuitenkin muistaa, että itse haastattelu olisi sujuva ja keskustelevaa minkä seurauksena ei ollut tarkoituksenakaan tehdä liian ennalta määriteltäviä kysymyksiä vaan tarkoituksena oli yksinkertaisesti luoda sujuvaa keskustelua, joka oli rajattu yhteen aiheeseen. Haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluina äänittäen haastattelut, niin että haastattelija kykeni litteroimaan ja analysoimaan haastattelut jälkikäteen.

Itse haastattelurunkossa oli muutamia avainkysymyksiä, joiden pohjalta on haastateltavien tarkoitus vastata ja sen pohjalta luoda keskustelua itse maratonmatkailusta. Haastattelurunko koostui 15 erilaisesta kysymyksestä, jotka koskivat niin ennen maratonia ja sen kautta hankittua taustatarkoitusta. Kysymykset olivat: Kuinka monta maratonia haastateltava oli juossut, millainen oli hänen ensimmäinen maraton ja suosittelee hän juoksemaan maratonia ensin Suomessa vai ei.

Lisäksi haastattelurungossa oli myös kysymyksiä koskien itse maratonia, kuten juokseeko hän yksin vai seurueessa, mihin haastateltava oli tyytyväinen ja mihin ei. Lisäksi kysymyksissä oli teemana, miten valitaan matkakohde. Siihen liittyen kysyttiin millainen olisi hyvä ensimmäinen ulkomaan maraton ja millainen saavutettavuus kohteella oli.

Näiden lisäksi kysyin: millaisia vaatimuksia haastateltavat asettivat ravinnolle tai millaista varustusta he suosittelivat ensimmäiselle maratonille pakattavaksi. Lisäksi kysyttiin majoituksesta, millaisia asioita he ottavat huomioon siinä.

Haastattelurungossa oli kysymykset, mitkä kysyin ja kirjasin ylös. Sen lisäksi kirjoitin ylös muita kohtia, jotka nousivat esille. Keskustelu saattoi vielä muihinkin maratonia koskeviin asioihin, mutta se on hyväksyttävää, kun kyseessä oli keskustelupohjainen haastattelu. Tärkeintä oli se, että keskustelu pysyy teemojen asettaminen rajojen sisällä eli mitä ennen matkaa kannattaa ottaa huomioon, mitä matkan aikana ja mitä matkan jälkeen.

Haastatteluiden tarkoituksena oli saada tietoa ja syventää jo olemassa olevaa tietoa maratonmatkailusta. Tärkeää tällaisella tutkimusmenetelmällä oli ottaa huomioon, ettei aiheesta eksytä liiaksi. Tavoitteena oli saada luotua rento ilmapiiri, missä haastateltavat kertovat omia näkemyksiään ja parannusehdotuksia, miten parantaa maratonmatkailua ja erityisesti mitä pitää ensikertalaisen ottaa huomioon.

Riippuen tilanteesta haastattelut voivat muistuttaa enemmän kysymys-vastaustyyppistä toimintaa tai tavallista arkikeskustelua. Kuitenkin keskustelussa tulee olemaan aiemmin esitetyt roolit eli haastattelijan ja haastateltavan roolit esillä. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 29.)

Haastateltavat ovat kaikki juosseet maratonin ulkomailla ja useat juoksevat joka vuosi maratonin ulkomailla. Lisäksi he kaikki ovat kokeneita maratonin juoksijoita.

Taulukko 1. Haastateltavien jakaantuminen, kevät 2017

Haastateltavat	A1	A2	A3
Sukupuoli	Mies	Nainen	Mies
Asuinlääni	Lappi	Lappi	Varsinais-Suomi
Maratoneja juostu	Yli 10	Yli 100	Yli 20

Taulukossa yksi näkyy haastateltavien sukupuolijakauma ja heidän asuin lääninsä. Haastateltavia kertyi kolme kappaletta, joista yksi oli nainen ja loput miehiä. Tämän lisäksi jokainen asui eripuolilla Suomea, joten sen kautta saatiin myös hyvää referenssitietoa, miten asuinpaikkakunta vaikuttaa lähtiessä ulkomaille maratoniin. Lisäksi haastateltavat olivat jokainen juosseet useamman kuin kerran ulkomailla maratonin, minkä johdosta heiltä sai hyvin tietoa mitä kaikkea tarvitaan, että ulkomaan maratonmatkasta tulee onnistunut kokonaisuus.

5.2 Yleisesti tuloksista

Tulokset käsiteltiin anonyymeina ja käytiin jokainen kysymyskohta läpi reflektoiden niin teoriaan aikaisemmista kappaleista kuin itse haastattelurunkoon. Kyseessä on siis sisälönanalysointi menetelmä, mitä käytettiin tuloksien analysointiin.

Haastateltavat koodattiin henkilötietojen peittämiseksi nimillä A1, A2, A3, joista A1 ja A3 olivat miespuolisia ja A2 oli ainut naispuolinen henkilö. A1 oli miespuolinen ja haastateltavista kokemattomin. Hänellä oli kertynyt juoksukokemusta noin 15 maratonin verran kaiken kaikkiaan ja hän oli juossut ulkomailla ainoastaan Berliinissä maratoneja. A2 oli naispuolinen henkilö, joka oli haastatteluryhmän kokenein jäsen yli sadan maratonin ja 17 eri maan maratonin juosseena. A3 oli miespuolinen henkilö parinkymmenen maratonin kokemuksella. Hänellä on juoksukokemuksia ulkomailla kertynyt kolmesta eri maasta.

Kaikki haastateltavat ovat juosseet ensin kotimaassa maratonin ennen kuin ovat lähteneet ulkomaille juoksemaan. Kaikilla on ollut jossakin vaiheessa tukihenkilöstöä mukana tai on aina tukihenkilöstöä mukana matkalla, oli se sitten perhettä tai kokeneempia juoksijakollegoita. Esimerkiksi A3:lla on aina ollut kokeneempi juoksijakollega mukana.

A1 oli sitä mieltä, että kannattaa juosta ensin kotimaassa maraton ennen kuin lähtee ulkomaille juoksemaan, koska sillä saa luotua hyvän perustan, minkä avulla pystyy juoksemaan ulkomailla. Ulkomailla hän ei ole juossut yksin vaan hänellä on aina ollut juoksijatutuja mukana jotka juoksevat samaan tahtiin. A2 ei suosittele välttämättä juoksemaan kotimaassa ensin, ulkomailla hänen mielestään pääsee anonyymisti juoksemaan. Kilpailussa A2 pyrkii juoksemaan yksin, mutta kuitenkin porukassa saman tahtisten ihmisten kanssa. A3 mielestä kotimaassa juokseminen kannattaa ennen ulkomaille lähtöä.

Näihin tietoihin pohjautuen suosittelen ensimmäisen ulkomaanmaratonin pituudeksi maasta riippuen vähintään pidennettyä viikonloppua, eli torstaista tai perjantaista sunnuntaihin. Ensimmäistä kertaa lähtevälle suosittelen myös käyttämään matkatoimistoa. Riippumatta varaako matkat itse vai käyttääkö matkatoimistoa, on maratonmatkailijan hyvä tehdä hyvä suunnitelma ja aikataulu itselleen.

Vastaajien vastauksista voidaan päätellä, että ensimmäiseksi kohteeksi olisi hyvä valita läheinen matkakohde johon ei ole liian pitkä matkustusaika. Lisäksi olisi hyvä valita matkanjärjestäjän kautta ostettava matka, jos ei tunne etukäteen kokeneempaa maratonmatkailijaa.

Matkakohteen valinnan suhteen A1 mielestä ensimmäiseksi ulkomaan maratoniksi hän suosittelee Berliiniä, koska Berliinin maraton on melkein aina matkatoimiston kautta varattava matka. Berliinissä ollessaan hänellä oli täysin pakettimatka, koska hän katsoi, että sillä hän pääsee keskittymään suoraan juoksemiseen, eikä tarvitse ajatella mitään muuta. A2 suosittelee ensimmäiseksi kohteeksi valinnaksi sellaista kohdetta, missä haluaa käydä. A2 ensimmäinen ulkomaan maraton oli Amsterdam, ja se oli matkanjärjestäjän kautta ostettu.

Ensimmäiseksi ulkomaan maratoniksi A3 suosittelee Tukholmaa, koska se on helposti järjestetty. Varsinkin jos ottaa Helsingistä laivapaketin niin silloin pystyy olemaan laivalla aamun, käydä juoksemassa maratonin ja tulla takaisin laivalle. Tukholman maratonissa hän oli tyytyväinen järjestelyihin varsinkin alkulähtö, opasteet juoksun aikana sekä juomapisteet olivat onnistuneita asioita. Lisäksi Tukholman maratonin maalissa juoksijoille on tarjolla hierontaa, ja he saavat pussin missä on T-paita ja hedelmiä.

A3 suositteli mitä vaan kohdetta, mutta hän oli itse juossut, kuten aiemmin nousi esille Tukholmassa ensimmäisen ulkomaanmaratonin. Hän nosti esille siellä itse matkan helpouden. A2 nosti esille myös turvallisuuden tunteen yhtenä tärkeänä tekijänä valittaessaan juoksukohdetta.

5.3 Ennen matkaa

Paljastui, että ennen matkaa kaikilla oli ollut jossakin vaiheessa tukihenkilöstöä mukana. Haastateltavien tukihenkilöstö oli koostunut juoksija kavereista, joiden kanssa he olivat pitäneet samaa vauhtia. Tämän lisäksi heillä oli mukana joskus perhettä maratonilla.

A1 ei koe lentomatrustusta vaivaksi maratonia juostessa, kunhan vaan muistaa levätä ja nukkua hyvin. Hän suosittelee, että jää pitkäksi ajaksi kohteeseen, jos mahdollista, koska maraton on väsyttävä. A3 suosittelee, että lennon ja maratonin välissä olisi ainakin päivä, sillä jalkoihin kertyy nestettä lentäessä johtuen korkeasta ilmanpaineesta. Näin ollen jalat ehtivät toipua ennen suoritusta. Hyvänä vinkkinä hän nosti lentosukkien käytön, joilla voi ehkäistä nesteen kertymistä.

A2 ja A3 kertoi, kuinka tärkeää on aikatauluttaa lennot hyvin, että ehtii kaikkialle sekä miettiä varasuunnitelmaa, jos esimerkiksi lento myöhästyy, niin miten silloin toimitaan. Muuten kaikkien haastateltavien mielestä tärkeäksi asiaksi nousi suunnittelu ja aikataulu-

tus. A2 tutkii itse kohdetta ennen maratonia. Hän selvittää miten lennot menevät kohteeseen, onko suora lento vai välipysähdyksiä. Hän haluaa aina uuteen paikkaan juoksemaan.

A3 suosittelee varaamaan matkan matkatoimiston kautta, jos on menossa yksin ja ei ole kokeneempaa ulkomaan maratonjuoksijaa mukana. Jos löytyy kokenut juoksijakaveri, niin sitten omatoimisesti. Lisäksi hänen mukaansa riittää, että kohteeseen saapuu edellisenä päivänä. Päivää ennen ehtii käydä hakemassa numerolaput ja syödä hyvin ennen suoritusta.

Matkatoimiston kautta järjestettävä matka nousi myös esille. Kaikki haastateltavat olivat käyttäneet matkatoimistoja maraton matkan varaamiseen. A2 mielestä, jos on ensimmäistä kertaa juoksemassa kannattaa käyttää matkatoimistoa. Kaikki olivat sitä mieltä, että omatoimisesti varaamalla saa aikaan säästöjä, mutta toisaalta matkatoimiston kautta ostetussa matkassa pystyy täysin keskittymään itse juoksemiseen.

Haastateltavien budjetti vaihtelee, mutta on kuitenkin samanlainen. A2 Budjetti vaihtelee riippuen kohteesta. Nykyään hän käyttää molempia, niin matkatoimistoja kuin itse varaimia matkoja. Omatoimisena hän säästää useita satoja euroja. Hän suosittelee, että jos on kokenut matkailija, niin voi varata omatoimisesti kaikki. Jos ei ole kokenut ulkomaan matkakaaja, niin matkatoimiston kanssa pääsee hyvin alkuun. Sitä kautta pääsee juttelemaan muiden kanssa ja jakaa kokemuksia. Kun on hankkinut enemmän kokemusta, niin sitten A2 mielestä voi omatoimisesti varata matkan. A1 budjetti on yleensä viikon eteläloman verran, kun hän lähtee ulkomaille maratonille. Budjetti suhteen A3 on ihan peruslinjalla. Hotellin sijainti ratkaisee, eikä tähtien määrä hänelle. Yleensäkin hänellä maksaa kolmen päivän ulkomaan maraton viikon eteläloman verran. Euroopan maratonin hinta on 500-1000 euron väliin.

Budjetillisesti haastateltavat käyttävät rahaa suurin piirtein viikon etelänmatkan verran eli 500-1000 euroon per maraton. Matkan hintaan vaikuttaa kohde, matkustustapa, ajankohta ja montako päivää reissu kestää. Lisäksi matkan hintaan vaikuttaa se, että onko kyseessä pakettimatka joltakin matkatoimistolta vai oma toiminen matka. Jos itse varaat matkan omatoimisesti, niin sillä saa useamman sadan euron säästön jopa aikaiseksi.

5.4 Matkan aikana

Sekä A1 että A3 ottavat matkalle aina ripulilääkettä mukaan varmuuden vuoksi, ettei tarvitse ripuloida. A2 pakkaa käsimatkatavaroihin shortsit ja lenkkarit. Lisäksi säätiedotusta on hyvä katsoa etukäteen niin osaa varautua kunnolla. A3 painotti mukaan otettavaksi oikeat varusteet sille säälle mitä on luvattu. Lisäksi A2 kertoi että, joissakin maratoneissa esimerkiksi Pariisin maratonilla järjestäjät vaativat terveydentodistuksen ennen maratonin juoksemista. Las Palmasin maratonilla pitää juoksijan olla itse vakuuttanut itsensä erillisellä vakuutuksella.

Varustepuolena A3 suosittelee ottamaan lentäessä käsimatkatavaroihin juoksukengät, shortsit ja paita, jos sattuisi käymään niin, että ruuman matkatavarat häviäisi. Varustepuolella pitää varusteet olla käytettyjä niin sanotusti sisään ajettuja. Edellä mainittuihin asioihin pohjautuen suosittelen pakkamaan käsimatkatavaroihin tarvittavat välineet maratonia ajatellen.

Matkan aikana huomioon otettavaksi asiaksi nosti haastateltava A2 käteisen rahan mukana pitämisen juoksen aikana siltä varalta, että jos tapahtuu jotain, niin on jonkin verran käteistä mukana. Esimerkiksi hän kertoi, että jos sattuu juoksemaan itsensä niin piippuun, ettei jaksakaan kävellä takaisin hotellille, voi käteisellä maksaa taksin. Lisäksi A2 varautuu mahdolliseen maraton loukkaantumiseen olemalla niin hyvässä kunnossa, ettei ole liian loppu maratonin jälkeen. Kohteissa A2 yleensä viettää 3 yötä ja pisimmillään 7 yötä, sillä hän yhdistää maratonin aina lomamatkaan.

Ravinnon suhteen haastateltavat ovat tarkkoja. A1 on tarkka ja hän miettii aina mitä syö. Hän on löytänyt tietyt asiat, jotka sopivat hänelle maratonin juoksuun. Vaatimuksena hänellä on ravinnon suhteen, että ennen suoritusta kunnolla hiilihydraatteja ruokaympyrän suositusten mukaisesti. Hänellä meni kolmisen vuotta, että hän löysi juoksemisen suhteen parhaimman mahdollisen kombinaation. Ravinnon suhteen A2 on varovainen. Hän on aikoinaan ottanut mukaan puuroja ja mysliä. A2 ei suosittele kokeilemaan mitään uutta, ettei tule vatsavaivoja. Pastaruoka nousi esille myöskin henkilön A3 kanssa, että se on hyvä ravinnonlähde ennen suoritusta. Lisäksi hän suosittelee välttämään vesijohtovettä ulkomailla, jos juoksee maassa, missä se ei ole juomakelpoista. Ravintokin on pastapainotteista A3:lla ennen kisaa, hiukan urheilujuomia ennen kisaa ja kivennäisvettä. Hänellä maratonilla aina mukana pari geeliä ja vettä, lisäksi hän kokeilee ennen kisoja tarjolla olevia energiajuomia.

Haastateltavien vastauksista päätellen voidaan tehdä johtopäätös, että ruuan tulee olla hiilihydraattipainotteista eli pastaa ja riisiä. Lisäksi juoksun aikana on hyvä ottaa huomioon mitä maratoonari tarvitsee itse juoksun aikana, onko se sitten urheiluugeeliä vai jonkinlaista urheilujuomaa. Lisäksi on hyvä huomioida, että joillakin maratoneilla ei ole vesi tai urheilujuomaa tarjolla ollenkaan. Kaikissa Suomen maratoneilla on urheilujuomaa tarjolla. Lisäksi esille nousi tärkeäksi asiaksi henkilökohtaisen nesteytyksen tarve.

Majoituksen suhteen A1 arvostaa saunaa heti maratonin jälkeen ja sen lisäksi hiljaisuutta. Näiden lisäksi hotellin hyvä ruoka nousi esille. A2 nosti esille hotellin läheisyyden katsottaessa tapahtumapaikkaa. Kaikille haastateltavien mielestä sellainen kahden tai kolmen tähden hotelli on hyvä vaihtoehto. A2 lisäksi selvittää, mistä saa numerolapun haettua etukäteen. Majoituksen A3 on varannut kokeneemman kaverin kanssa, joka on häntä neuvonut, että majoitus sijaitsee kävelymatkan päästä lähtöpaikasta. Alkuverrettelynä hän suosittlee kävelyä, pientä verryttelyä.

5.5 Kommentteja matkan jälkeen

Kaikki alla mainitut maratonit olivat hyvin järjestettyjä ja organisoituja. Ainoastaan maratonin jälkeiseen asiaan pitää kiinnittää huomiota. Esimerkiksi Berliinissä voisi olla buffet maratonin jälkeen, tai sitten sauna, että pääsee rentoutumaan hyvin. Amsterdamissa huonoa oli pitkä matka hotellilta mutta itse tapahtuma oli oikeinkin onnistunut. Tukholmassa huonoa oli lähdön myöhäisyys, koska et voi tietää riittääkö aamupala vai ei. Lisäksi maratonin reitit voivat olla hankalia, esimerkiksi Tukholman maratonin reitti on vaikea kahdella nousulla.

Haastateltavat olivat käyneet juoksemassa eri kaupungeissa. A1 oli Berliinin maratoniin tyytyväinen kokonaisuuteen, hotelliin ja ravintolaan. Matkatoimisto oli järjestänyt pasta illallisen ennen maratonia. Hän ei ollut tyytyväinen Berliinin lentoasemaan ja lisäksi hotellilla olisi voinut olla buffet maratonin jälkeen. Ensimmäisenään ulkomaanmaraton kerralla A1 matkatoimistona oli Kaleva travels. Hän oli ollut tyytyväinen matkajärjestäjän palveluihin. Isona positiivisena asiana nousi esille hyvät, selkeät opasteet. Berliinin maraton on yleisesti ottaen hyvä ensimmäiseksi ulkomaan maratoniksi, koska siellä huolehditaan juoksijoista hyvin. Berliinissä on tarjolla maraton jälkeen monia erilaisia palautusjuomia.

A2 oli taasen tyytyväinen hyvin järjestettyyn Amsterdamin maratonintapahtumaan ja juoksukin oli hyvä. Hänellä oli voittajafiilis, lähtöpaikalle oli hotelliltaan viitisen kilometriä ja hän suunnisti sinne kävellen. Sen jälkeen hän on varannut hotellin lähempää lähtöpaikkaa.

Amsterdam on hyvä reitti juosta ja siinä on lisäksi oiva mahdollisuus omatoimimatkallemme, koska itse tapahtumaan on helppo osallistua.

Tukholman maratonin ainoa ongelma on lähdön myöhäisyys, kun maraton alkaa noin kello 14. Se asettaa ongelmia ravinnon suhteen, kun ei tiedä riittääkö aamupala pelkäänsä. Lisäksi itse reitti on haastava kahdella nousulla. Laivalla mentäessä oikeanlainen ravinto ja nesteytys nousivat esille tärkeiksi tekijöiksi. Tukholman maratonille on helppo mennä ja se, että voit juosta maratonin päivällä ja vielä illalla matkustaa takaisin Suomeen on isoimpia positiivisia asioita itse maratonissa.

5.6 Keskeisimmät tutkimustulokset

Keskeisimmät tutkimustulokset on kerätty alla olevaan taulukkoon. Taulukossa ilmenee yksinkertaisesti edellä mainitut tulokset, mitä saatiin haastatteluiden aikana.

Taulukko 2. Haastatteluiden keskeiset tulokset, kevät 2017

Budjetti	Noin 500-1000 euroa per Maraton.
Majoitus	Mahdollisimman lähellä lähtöpaikka.
Ravinto	Mahdollisimman hiilihydraatti pitoista ruokaa.
Varusteet	Ripulilääke, säänmukaiset varusteet, lenkkarit. Kaikki tärkeä käsimatkatavaroihin.
Suunnittelu/aikataulutus	Suunnittele ja aikatauluta matkustus niin, että ehdit selvittämään paikanpäällä tarvittavat asiat, kuten mistä lähtönumerot haetaan. Ota huomioon lennon myöhästymisen mahdollisuus.
Matkustaminen	Ulkomaanmatkan pituus vähintään 3-4 päivää. Ei lentoa samalle päivälle kuin maraton.
Palautuminen	Syö ja juo nesteitä maratoniin jälkeen.

Taulukossa kaksi käy ilmi keskeisimmät tulokset mitä haastatteluista saatiin. Tuloksista on nähtävissä, mitä kaikkea tarvitaan onnistuneeseen ulkomaan maraton matkalle. Erityisesti on tärkeää kiinnittää huomiota matkustustapaan ja palautumiseen. Lentäen on kaikista tärkeintä se, että lento ei ole samana päivänä kuin itse maraton, lisäksi on hyvä laittaa käsimatkatavaroihin maratonilla tarvittavat varusteet kuten ripulilääke, säänmukainen varustus ja lenkkarit. Maraton on raskas fyysinen suoritus, joten nesteytys on mietittävä tarkasti ennen suoritusta, suorituksen aikana ja sen jälkeen. Majoitukseen sijaintiin tutustuminen

on myös ensiarvoisen tärkeää, on tärkeää tietää missä sijaitsee lähtö katsottuna majoitusta. Lähtönumeroiden haku riippuu aina itse maratonissa, onko se lähtöpaikalla vai muualla.

6 Pohdinta

Ulkomaille ensimmäistä kertaa lähtevän riippuen juoksukohteessa olisi hyvä hankkia etukäteistietoa matkakohteestaan ja erityisesti mistä saa numerolaput haettua. Muutenkin on tärkeää tutustua kohteeseen huolellisesti niin majoituksen, ravinnon kuin turvallisuuden osalta.

Kuten edellä mainitsin, ravinnon suhteen on hyvä olla täsmällinen ja tankata ennen maratonia riittävästi hiilihydraatteja esim. pastan kaltaisen ruoan muodossa. Lisäksi on tärkeää huolehtia nestetasapainossa eli saada riittävästi nesteitä elimistöön. Lisäksi on hyvä pakata ensimmäiselle maratonille mukaan urheilugeeliä, jos tuntee että sitä tarvitsee juoksu-suoritukseen. Ei ole suositeltavaa alkaa tutustumaan uuteen ruokakulttuuriin ennen maratonia, vaan on järkevämpää maratonin jälkeen tutkia sitä halutessaan, ettei tule mahdollisia ruoassa johtuvia komplikaatioita ennen juoksua tai sen aikana.

Majoitus olisi hyvä saada kävelymatkan päähän lähdöstä, koska itse tapahtumapäivä on ulkomailla yleensä vilkas ja siellä on paljon väkeä. Majoituksen läheisyydellä saa tapahtumapaikalle kävelemällä hyvän alkulämmittelyn aikaiseksi, ettei sitten tule maratonin aikana ongelmia. Haastateltavat nostivat esille myös maratonin jälkeisen palautumisen mihin muun muassa sauna olisi hyvä vaihtoehto, jos majoituspaikalla siihen on mahdollisuus.

Matkustustavalla itse kohteeseen on merkitystä. Jos lähdet juoksemaan esimerkiksi Suomen lähimaihin kuten Ruotsiin yllämainittua Tukholman maratonia, niin silloin on kannattavaa ottaa laivamatka. Jos lentää kohteeseen kannattaa pakata käsimatkatavaroihin varmuuden vuoksi juoksukengät, shortsit, paita ja kaikki sellaiset mitä tarvitset itse maratonilla. On hyvä varautua siihen, että ruumaan meneville matkatavaroille voi sattua mitä vaan, joten on hyvä siirtää oleelliset asiat käsimatkatavaroihin. Lisäksi on suositeltavaa käyttää lentosukkia lentäessä, estääkseen jalkojen liiallisen turpoamisen. On myös suositeltavaa varata lento päivää paria ennen maratonia, mikäli lentoaika on pitkä.

Riippumatta onko kyseessä omatoiminen matka vai ei, on kohteeseen saavuttaessa hyvä tutustua ympäristöön varsinkin, jos kyseessä on uusi maa. Lisäksi on tärkeää selvittää missä löytyy kaikki tarvittavat asiat, kuten juoksunumeroiden haku, hotellin sijainti, lähtö ja mahdolliset ravintolat.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseni on luotettava, koska uutta tietoa ei enää tullut ilmi haastatteluiden aikana esille. Kolme haastateltavaa tuntui itsestäni vähältä määrältä mutta haastatteluissa tuli ilmi täysin samoja asioita, vaikka juoksukohteita on ollut erilaisia niin valmistautuminen on ollut kuitenkin samanlainen prosessi heillä kaikilla, minkä seurauksena tutkimukseni on luotettava. Enemmän haastateltavia olisi tuonut lisää tietoa itse juoksukohteissa mutta ei kuitenkaan siihen, miten valmistautua paremmin itse maratoniin ja mitä vaatimuksia maraton tuottaa elimistölle.

Tutkimuskysymyksiini onneksi vastattiin oikein hyvin, kun kaikki haastateltavat olivat inostuneita aiheesta intohimoisesti, mikä helpotti haastatteluita. Haastateltavat puhuivat mielellään aiheesta ja sain paljon materiaalia opinnäytetyötäni kohtaan.

6.2 Oman oppisen arviointi

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli mukava projekti. Olen iloinen, että tämä kyseinen projekti on kuitenkin ohi, koska motivaationi oli kuitenkin matalalla loppua kohden. Syynä siihen oli työelämä ja sen aiheuttama kiire, minkä seurauksena varsinkin loppuvaihe oli puseramista. Välissä tuntui suoraan sanoen puuduttavalta kirjoittaa tätä työtä, minkä takia opinnäytetyöstäni tuli näin lyhyt.

Vaikka maraton itsestään ei ollut mitenkään tuttu aihe itselleni, niin tämän opinnäytetyön myötä pääsin tutustumaan aiheeseen. Ensimmäistä kertaa tietoa hakiessa tuntui siltä kuin olisin ensimmäistä päivää koulussa ja oppisin jotain uutta. Kun lopulta pääsin haastattelemaan, niin ensimmäinen haastattelu sujui hyvin ja tunsin että sen jälkeen sain itsevarmuutta, että onnistuisin jäljellä olevista haastatelluista sujuvasti. Haastatteluiden jälkeen koin saaneeni tarvittavan tiedon mitä tietoa itse käsikirjassa pitää olla, että se on helppolukuinen ja helposti sisäistettävä.

En tiedä millaisen käsikirjan olisin kirjoittanut ja saanut aikaan, jos olisin siihen enemmän panostanut mutta tarkoituksena oli kuitenkin luoda helppolukuinen lehtinen, jossa yhdellä vilkaisulla käy ilmi, mitä tarvitaan lähtiessä ulkomaille juoksemaan maratonia.

7 Käsikirja

Käsikirja on tehty ensimmäiselle maratonmatkaa suunnittelevalle ihmiselle, joka ei tiedä mitä häneen täytyy ottaa huomioon lähtiessään ulkomaille. Käsikirja on erityisesti suunnattu toisessa kappaleessa esille nostetun aktiiviselle urheilumatkailijalle joka haluaa lähteä haastamaan itseään ulkomaille maratonin merkeissä. Käsikirjan avulla hän voi nopeasti katsoa, millaisia vaatimuksia majoituksella ja ravintoloilla on maratonia silmällä pitäen ja mitä kannattaa ottaa huomioon valittaessa matkustustapaa.

Käsikirjan on kuvittanut Rami Eronen, graafinen suunnittelija, jonka avulla oppaasta saatiin aikaiseksi näyttävän näköinen esite, jota on mahdollisimman helppo lukea. Hän kykeni luomaan visuaalisesti houkuttelevan teoksen, joka nosti esille tarvittavat avainkohdat juuri oikeinlaisesti.

Lisäksi käsikirja on tarkoitus olla helppo, niin lukiessa kuin selatessa. Tarkoituksena on nostaa avainkohdat esille jotka tulee ottaa huomioon lähdettäessä matkustamaan ulkomaille maratonille. Tärkeimpänä asiana oli kuitenkin itse oppaan kannalta se, että se kykeni tarjoamaan lukijalleen tiivistetysti tarvittavan tiedon ilman. Että lukijan pitää selata monia oppaita, kirjoja, keskustelupalstoja läpi. Vaan riittää, että hän yhdellä vilkaisulla lukee tämän oppaan läpi tietäen sen jälkeen, miten lähteä rakentamaan maraton matkaansa ulkomaille.

Lähteet

Aims 2017. History of marathon. Luettavissa: <http://www.aims-worldrunning.org/articles/427.html>. Luettu: 27.03.2017.

BBC. 2014. Olympics and world cup are biggest, but what comes next?. Luettavissa: <http://www.bbc.com/sport/30326825>. Luettu 26.02.2017

Competitor 2016. The world's 15 largest marathons. Luettavissa: http://running.competitor.com/2015/06/photos/the-worlds-15-largest-marathons_129646. Luettu: 27.03.2017

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Fordyce, B. 2008. The Marathon runner's handbook. New Holland publishers Ltd. Malaysia

Gibson, H. 2006. Sport Tourism concepts and theories. Routledge. Lontoo.

Higman, J. 2005. Sport tourism destinations, issues, opportunities and analysis. Elsevier. Lontoo.

Kankaanpään Maratonklubi ry. Top 20. Luettavissa: <http://personal.inet.fi/urheilu/kankaanpaanmaraton/top%2020-08.htm>. Luettu 27.03.2017

Kurki, L. 2009. Innostava matkailu. Juvenes print- Tampereen yliopistopaina. Tampere.

Nilsson, I. 2012. Juoksijan treeniopas. Karisto. Hämeenlinna

Ruusuvuori, J. & Tiitula, L. 2005. Haastattelu tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere.

Stat 2017. Teemahaastattelu. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/keruu/04/03/>. Luettu: 22.02.2017.

Swarbrooke, J. & Horner, S. 2007. Consumer behaviour in tourism. Elsevier. Hollanti.

Liitteet

Käsikirja

Opas ensimmäiselle ULKOMAAN MARATONILLE



Ennen matkaa

1

- Vakuutukset, rokotukset
- Matkatoimiston kautta, jos ei ole tuttuja juoksijoita



Paikanpäällä

5

- Selvitä, mistä haetaan numero-laput
- Lähdön sijainti



Varusteet, pakkaus

2

- Maraton välineet käsimatkatavaroihin, tarkista sää!
- Muista lääkkeit!!



Palautuminen

6

- Sauno jos mahdollista!
- Muista ravinto ja nesteytys kisan jälkeen



Matkustusaika

3

- Päivää ennen lähtöä viimeistään!
- Muista tankata nestettä!



Ravinto

7

- Pasta on hyvää!
- Ei tutustuta uusiin ruokiin ennen kisaä!



Lentäminen

4

- Lentosukat jalkaan!
- Älä lennä samana päivä kuin on itse maraton



Sijainti

8

- Majoitus lähelle lähtöä, niin saat hyvän alkulämmön!
- Ajoissa lähtöpaikalle!



Haastattelurunko

1. Kuinka monta maratonia olet juossut?	
2. Millainen oli teidän ensimmäinen maraton?	
3. Suositteletko juoksemaan kotimaassa ensin maratonin vai et, ennen ulkomaan maratonia?	
4. Oletko juossut yksin vai vai kuuluiko matkaseurueeseen muita jäseniä kuten tukihenkilöstöä?	
5. Mitä maratonia suosittelet ensimmäiseksi ulkomailla?	
6. Millainen oli ensimmäisen maratonin saavutettavuus?	
7. Mihin seikkoihin olit tyytyväinen matkallasi?	
8. Mihin seikkoihin et ollut tyytyväinen?	
9. Miten olisit voinut paremmin valmistua matkalle?	
10. Millaisia asioita kannattaa ottaa huomioon varatessa majoitusta?	
11. Millaisia vaatimuksia asetat ravinnolle kun suunnitellet maratonia ulkomaille?	
12. Millaista varustusta suosittelet mukaan otettavaksi ensimmäiselle ulkomaan maratonille?	
13. Mitä kannattaa ottaa huomioon valmistautumisessa ja suunnittelussa liittyen itse matkaan?	

14. Millainen budjetti teillä on yleensä ulkomaan maratonille?	
15. Oliko matka oma toiminen vai matkatoimiston kautta ostettu?	